

Healthy & Beauty 健美膳

美しく・健康を目指したお弁当生活をはじめませんか?



2026.
3月 March

一食あたり
600
kcal以下*

栄養バランスを考えてつくられた献立とマンナンヒカリ入り
雑穀ご飯で600キロカロリー以下を実現しました。

※表示カロリーはおかずとご飯を合わせた数値です。
なお、一週間のメニュー内容についての平均となっております。

大注目
食物繊維

食物繊維が豊富な、きのこ、海藻、こんにやくを
積極的に献立に取り入れています。

マンナンヒカリ
5種
雑穀米

健美膳のマンナン入り雑穀ご飯は、
通常の白飯に比べて食物繊維が約20倍!



国産米使用



毎日食物繊維たっぷり!
マンナンヒカリ入り雑穀ご飯でカロリーOFF!

マンナンヒカリとはこんにやくの精粉を米粒状に固めたもので、食
物繊維が豊富! 日本人が不足しがちなこの食物繊維を手軽に摂取
することができる便利な食品です。健美膳では、ビタミン・ミネラ
ル豊富な雑穀ご飯にヘルシーなマンナンヒカリをプラスしました!



りんご1個分の
食物繊維(約3.7g)が
健美膳のご飯(1食)で
摂取できます。



電子レンジを
使用する際は
ご面倒でも
電子レンジ対応容器に移して
温め直してください。

お弁当のご用命はこちらへ

株式会社 ミノヤランチサービス

店名	TEL	FAX	店名	TEL	FAX
名古屋港店	(052)384-2839	(052)381-3345	弥 富 店	(056)756-6339	(056)756-4039
尾張旭店	(056)152-3139	(056)152-8911	春日井店	(056)835-7739	(056)835-6639
東 海 店	(052)601-6839	(052)601-6230	名古屋白田	(052)800-8639	(052)800-1939
名古屋中川店	(052)432-8539	(052)432-6238	津 島 店	(056)728-0339	(056)728-0273
名古屋北店	(052)903-8239	(052)903-4739	小 牧 店	(056)872-2239	(056)872-2439
東 郷 店	(056)137-2839	(056)137-2939	一 宮 店	(058)755-2739	(058)755-2939
名古屋中央店	(052)365-3639	(052)365-3539	豊 田 店	(056)37-3239	(056)37-3240
名古屋西店	(052)401-7439	(052)401-7639	高 浜 店	(056)54-0039	(056)54-3939
半 田 店	(056)913-9339	(056)913-9639	知 立 店	(056)85-5339	(056)85-5139
刈 谷 店	(056)911-1839	(056)911-1840	常 滑 店	(056)947-6339	(056)947-8762

お弁当に関する注意事項
【必ずお読みください】

- お届けするお弁当は、食品衛生上涼しい場所に
置き、なるべく当日の13時までを目安に
お召し上がりください。
- 材料入手の関係で、メニューや栄養価が一部
変わることがありますのでご了承ください。
- 衛生上、お届け時にはシートを使用しております。
また容器の回収は翌日になる場合もございます。
- 当社ではおかずの塩分相当量1か月平均3.9g以下
を目指してお弁当を提供し、カロリーは「日本食
品標準成分表」に基づいた当社推定値であり目
安として表示させていただいております。
- アレルギー対応はおこなっておりません。
- 容器及びシートはレンジ非対応のため、
電子レンジでの加熱はご遠慮ください。

※メニュー表の記事写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

月

2

ささみ香草焼き



471kcal 七福米ご飯

火

3

具だくさん八宝菜



426kcal 発芽玄米ご飯

水

4

オムレツ
ミートソース



565kcal 黒米ご飯

木

5

サーモンみりん焼き



425kcal 十六穀ご飯

金

6

卵の花フライ
&豚肉しぐれ煮



497kcal もち麦ご飯

9

チリビーンズ



479kcal 発芽玄米ご飯

10

鶏肉2種焼き



558kcal 黒米ご飯

11

豆腐ハンバーグ
ごまソース



504kcal 十六穀ご飯

12

白身魚バター醤油焼き



465kcal もち麦ご飯

13

たっぷり野菜の
回鍋肉



474kcal 七福米ご飯

16

さば味噌煮



581kcal 黒米ご飯

17

麻婆焼きそば



460kcal 十六穀ご飯

18

ささみパン粉焼き



416kcal もち麦ご飯

19

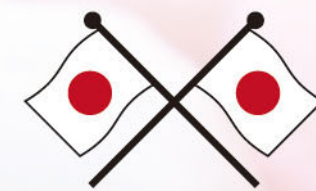
れんこんつくね
デミソース



472kcal 七福米ご飯

20

春分の日



23

豚肉スタミナ炒め



499kcal 十六穀ご飯

24

豆腐ステーキ
和風あん



516kcal もち麦ご飯

25

ロールキャベツ
クリームソース



471kcal 七福米ご飯

26

黒酢酢豚



572kcal 発芽玄米ご飯

27

鶏肉柚庵焼き



565kcal 黒米ご飯

30

チーズハンバーグ
トマトソース



538kcal もち麦ご飯

31

タラナッツ揚げ



453kcal 七福米ご飯